

Atelier 2 sauter – Le rocher

But : sauter en contre bas

Consigne :

- Choisir sa caisse
- Sauter sur le tapis

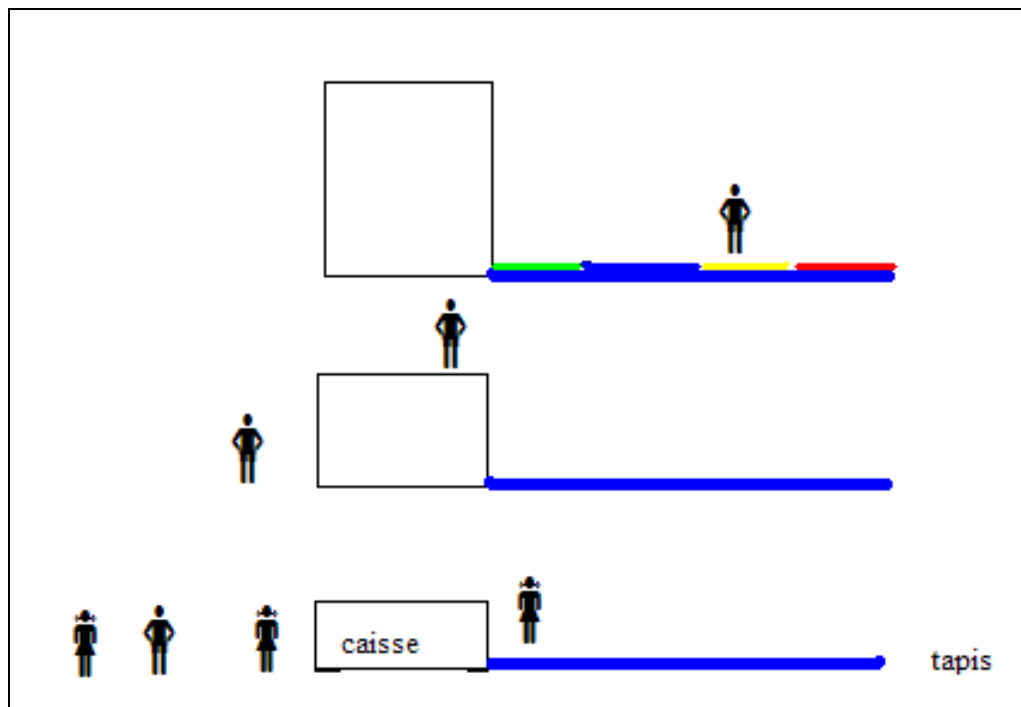
Critères de réussite :

- sauter et retomber sur ses pieds

Objectif : - oser sauter

- augmenter la distance du saut
- apprendre à amortir une chute

Dispositif :



Matériel nécessaire :

- Caisses de hauteurs différentes, tapis, 4 marques avec numéro en couleur,

Pour simplifier	pour complexifier
<ul style="list-style-type: none">- diminuer les hauteurs- mettre un objectif ludique (ex : gagner un objet dans les zones)	<ul style="list-style-type: none">- varier les réceptions (mouvements,...)- toucher un objet en vol

1

2

3

4